



Clínica  
**FOSCAL**

# Cuidados del cuidador



**Folleto educativo**

**Apreciado (a) Cuidador (a),  
a continuación encontrará  
recomendaciones valiosas  
para su bienestar.**

**Luego de leerlas, le solicitamos  
responder las preguntas para evaluar  
su entendimiento.**

# ¿Cuál es el rol del cuidador?

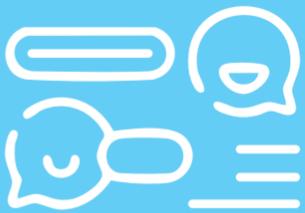


Es la persona que brinda apoyo integral al paciente. Su rol incluye acompañarlo (a) en sus tareas cotidianas, participar en los cuidados durante la estancia hospitalaria y brindar soporte emocional.

## Habilidades clave del cuidador:



- **Empatía:** Comprender las emociones y necesidades del paciente.



- **Comunicación efectiva:** Escuchar y expresar ideas de manera clara.



- **Gestión emocional:** Manejar situaciones difíciles con serenidad.



- **Capacidad de adaptación:** Comprender y aceptar el estado de salud actual del paciente.

# Principales tareas del cuidador



Verificar que se den los cuidados apropiados al paciente.



Ayudar con cuidados básicos: higiene personal y alimentación.



Gestionar citas médicas y tratamientos



Ofrecer apoyo emocional y social.

## El cuidador debe cuidarse



**Actividad física:** realiza 30 minutos de ejercicio moderado (caminar, estiramiento) al menos 5 veces por semana.



**Alimentación balanceada:** consume frutas, verduras, proteínas magras y evita alimentos ultra procesados.



**Descanso:** prioriza 7-8 horas de sueño diario para renovar energías.



**Momentos de relajación:** dedica 10-15 minutos diarios a meditar, leer o practicar respiración profunda.



## Importancia del autocuidado

Cuidarse le permite tener la energía y la claridad mental necesarias para brindar el mejor apoyo al paciente. No hacerlo puede llevar al agotamiento o síndrome del cuidador.

## ¿Qué es el síndrome del cuidador?

Es un estado de desgaste físico y emocional que afecta a los cuidadores cuando no atienden sus propias necesidades.



## Consecuencias

- Ansiedad
- Agotamiento
- Estrés crónico
- Depresión
- Problemas de salud física (dolor, fatiga)
- Aislamiento social.

# Herramientas para prevenir el síndrome del cuidador



**Organizar el tiempo:** Hacer una lista de las actividades del día para evitar la sobrecarga.



**Buscar apoyo:** Pedir ayuda a otros familiares o profesionales.



**Identificar signos y síntomas de alarma:** Caída del cabello, falta de apetito, alteración del sueño, debilidad muscular, pérdida de interés por actividades cotidianas.

Recuerda que para cuidar bien a alguien, primero debes cuidarte a ti mismo.

**¡Tú también eres importante!**



**Para mayor información  
comuníquese a:**

**FOSCAL**

**607 7008000**

**Por favor, haga clic aquí  
para evaluar su entendimiento**



Subgerencia de Apoyo Asistencial

Psicología Hospitalaria

Subgerencia de mejoramiento  
y riesgos Humanización

[www.edufoscal.com/comunida/saludmentalF.html](http://www.edufoscal.com/comunida/saludmentalF.html)

